

Meine Arbeitsweise beruht auf:

- Klassischem Pilates nach Joseph Hubertus Pilates
- High Intensity Power Pilates (H.I.P. by Lisa Bradshaw, London)
- Speziellen Dehnungsübungen (Liebscher & Bracht, Deutschland)
- Faszienrollmassage (Liebscher & Bracht, Deutschland)
- Meinem in langjähriger Trainingsarbeit erworbenen tiefgreifenden Verständnis für Körperaufbau und Bewegungsabläufe

My method is based on:

- Classical Pilates by Joseph Hubertus Pilates
- High Intensity Power Pilates (H.I.P. by Lisa Bradshaw, London)
- Special Stretching Exercises (Liebscher & Bracht, Germany)
- Fascia Roll Massage (Liebscher & Bracht, Germany)
- My extensive understanding of physique and movement patterns, acquired in many years of work experience

Mi manera de trabajar se basa en:

- El método clásico de Pilates (Joseph Hubertus Pilates)
- High Intensity Power Pilates (H.I.P., Lisa Bradshaw, London)
- Ejercicios especiales de estiramiento (Liebscher & Bracht, Alemania)
- Masaje fascial con rodillo (Liebscher & Bracht, Alemania)
- Mi sensibilidad profunda para la constitución física y los patrones del movimiento, adquirida durante muchos años



studio  
of movement

bettina strauss

Einzeltraining - Duotrainung - Kleingruppen  
private sessions - duo sessions - small groups  
sesiones privadas - semiprivadas - grupos pequeños

+34 611 07 64 12  
+49 176 211 97 262

[www.studio-of-movement.com](http://www.studio-of-movement.com)  
[info@studio-of-movement.com](mailto:info@studio-of-movement.com)



studio  
of movement  
bettina strauss



Rückenschmerzen? Verspannter Nacken?  
Eingeschränkte Beweglichkeit?  
Werden Sie fit, gesund und schmerzfrei, in jedem Lebensalter.

Im privaten Rahmen oder in Kleingruppen arbeiten wir individuell an Ihren Bedürfnissen. Wir trainieren ausgleichend für Ihre bestmögliche Körpersymmetrie und bilden so die Grundlage für Wohlbefinden und Schmerzfreiheit. Durch harmonische Bewegungsabläufe werden Ihre Gelenke geschont, mit einer neuen, aufrechten Haltung bleiben Sie lange beweglich, belastbar und in Balance.

Wir schulen gesunde Bewegungsmuster und richten Ihren Körper optimal aus. Dabei konzentrieren wir uns verstärkt auf die Mitte und kräftigen dort vorrangig die tiefliegende Stützmuskulatur. Mit dem Ziel, die Wirbelsäule zu verlängern und zu dekomprimieren, schaffen wir Raum und damit Entlastung. Gleichzeitig geben wir Muskeln und Faszien ihre Geschmeidigkeit zurück und stellen die natürliche Gelenkreichweite wieder her.

Ich unterstütze Sie auf Ihrem persönlichen Weg in die Schmerzfreiheit, schnell, effektiv und nachhaltig!  
In diesem Sinne freue ich mich, mit Ihnen zu trainieren.

Studio of movement – mehr als nur Sport!

Back in pain? Neck tensed? Flexibility limited?  
Get fit, healthy and free of pain at any age.

We are focusing on your individual needs in private lessons or small group sessions. By elaborating the best possible symmetry of your body, we create the basis for your well-being and lack of pain. Harmonious movement patterns are kind to your joints, with a new upright posture you stay flexible, loadable and balanced.

We train healthy movement patterns and align your body in the best way. Hereby we concentrate intensively on the core and strengthen mainly the internal supporting muscles. With the intention of elongation and decompression of the spine we create space and relief in consequence. At the same time we give back suppleness to your muscles and fascia and reestablish the natural range of movement to all your joints.

I support you in your personal process to be free of pain, fast, effective and sustainable!  
With this in mind, I am looking forward to being your coach!

Studio of movement – more than just sports!

¿Dolores de espalda? ¿Tensión en la nuca? ¿Movilidad reducida?  
Le ayudo a ponerse en forma, a estar sano y a eliminar dolores,  
a cualquier edad.

Conmigo trabajará sus necesidades especiales, en sesiones individuales o grupales, según sus preferencias. Entrenaré de manera compensada para obtener la mayor simetría de su cuerpo, creando así el fundamento para su bienestar y ausencia de dolor. Los movimientos armoniosos le permitirán proteger sus articulaciones y gracias a una nueva postura más recta será más flexible, fuerte y equilibrado.

Entrenaré patrones de movimiento sanos y alinearé su cuerpo óptimamente. Nos centraremos principalmente en el CORE, fortaleciendo los músculos internos. Con el fin de alargar y descomprimir la columna vertebral crearemos espacio y, en consecuencia, alivio de la carga, devolviendo con ello la agilidad tanto a sus músculos como a su fascia. De esta manera, conseguiremos restablecer el alcance natural de sus articulaciones.

Le apoyo en su proceso personal hacia la ausencia de dolor, de forma rápida, efectiva y sostenible.  
¡Entrene conmigo y mejore su calidad de vida!

Studio of movement – ¡más que deporte!

